



OSIEGCS

(Orientation sexuelle, identité et
expression de genre et
caractéristiques sexuelles)

Devenir des allié.e.s

Guide pour les travailleur.euse.s en établissement



Financé par :

Funded by:



Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

TABLE *des* MATIÈRES



1. Introduction/But du guide
2. Pourquoi est-ce important ? Projet de loi C-16
3. Confusion, désinformation et mésinformation
4. Langue/Terminologie
5. Créer un « espace de courage » et avoir des conversations difficiles
6. Les personnes 2ELGBTQIA+ dans l'histoire; le genre à travers les cultures
7. Alliance sans frontières
8. Foire aux questions (FAQ)
 - a. FAQ 1 - Comment puis-je être un bon allié pour la communauté 2ELGBTQIA+ en tant que personne de foi ?
 - b. FAQ 2 - Comment puis-je être un bon allié si je ne connais pas les bons mots ?
 - c. FAQ 3 - Mon enfant se questionne sur son genre, ce qui me fait peur. Est-ce normal ?
 - d. FAQ 4 - Je ne sais pas comment parler à mon enfant de son identité, parce que je ne comprends pas. Est-ce normal ?
 - e. FAQ 5 - Ma famille vient d'un pays où les gens n'acceptent pas les identités 2ELGBTQIA+. Comment puis-je l'aider à comprendre et à accepter ces personnes ?
9. Prochaines étapes et établissement d'objectifs
10. Coordonnées : Chroma, Alter Acadie, Hello Gender, CMNB
11. Ressources
12. Lignes d'aide en cas de crise

1. INTRODUCTION

Voici le guide sur l'orientation sexuelle ainsi que l'identité et l'expression de genre intitulé « Devenir des allié·e·s » à l'intention des travailleur·euse·s en établissement.

Merci de prendre le temps d'explorer ce guide. Chaque geste compte pour bâtir des milieux d'accueil plus inclusifs et sécuritaires — en particulier pour les personnes 2ELGBTQIA+ qui arrivent au Canada avec des parcours marqués par des déplacements, des défis d'adaptation, et une recherche de sécurité, de stabilité et d'acceptation.

En tant que travailleuses et travailleurs de première ligne dans les services d'établissement, vous êtes souvent les premières personnes avec qui ces individus interagissent. Vous avez le pouvoir de créer un impact concret — en écoutant sans jugement, en rassurant, en validant. Dans un contexte où les réalités queer et trans sont encore trop souvent méconnues ou mal comprises, votre ouverture, votre volonté d'apprendre et votre posture d'allié·e font toute la différence.

Ce guide propose des outils essentiels pour mieux comprendre les expériences vécues par les personnes 2ELGBTQIA+, y compris celles qui arrivent avec des réalités culturelles, religieuses ou linguistiques variées. On y aborde les notions de respect, d'accueil sans jugement, les barrières systémiques et les façons concrètes d'agir avec bienveillance.

Être un·e allié·e, c'est un processus continu. C'est reconnaître ce qu'on ne sait pas encore, faire preuve d'humilité et choisir de tendre la main plutôt que détourner le regard. Chez Alter Acadie NB, nous sommes fier·es de contribuer à cet effort collectif. Ce guide est un pas de plus vers des milieux d'établissement qui célèbrent la diversité et s'ajustent aux réalités des personnes les plus marginalisées, notamment celles qui vivent à l'intersection de plusieurs systèmes d'oppression.

Merci de faire partie du changement.
En solidarité,

The logo for Alter Acadie features the word "alter" in a bold, black, sans-serif font, with a small rainbow flag icon integrated into the letter "a". Below "alter" is the word "acadie" in a similar bold, black, sans-serif font.

2. POURQUOI EST-CE IMPORTANT? PROJET DE LOI C-16

Le gouvernement du Canada a adopté en 2016 le projet de loi C-16 afin de protéger l'identité et l'expression de genre en vertu de la Charte canadienne des droits et libertés et de la Loi canadienne sur les droits de la personne. La plupart des provinces, y compris le Nouveau-Brunswick, ont depuis mis à jour leurs propres codes en matière de droits de la personne pour tenir compte de ce changement.

Qu'est-ce que cela signifie?

Comme pour les autres motifs de discrimination interdits (p. ex. religion, race et situation économique), la loi protège les individus contre toute discrimination fondée sur l'orientation sexuelle, l'identité de genre et l'expression de genre. Cela signifie que dans les espaces publics, les lieux de travail et les milieux communautaires, toute personne a le droit d'être traitée avec dignité et respect, quelle que soit son identité.

En fait, il ne s'agit pas seulement d'une politique, mais d'accords sociaux visant à aider la société à s'épanouir. Le respect mutuel, au-delà des différences, est ce qui nous permet de coexister ainsi que de créer des liens et des espaces plus forts et plus inclusifs.

C'est non seulement la bonne chose à faire, mais c'est également la loi.



3. CONFUSION, MÉSINFORMATION ET DÉSINFORMATION

Les conversations portant sur l'orientation sexuelle, l'identité et l'expression de genre, ainsi que les caractéristiques sexuelles (OSIEGCS) peuvent être difficiles, beaucoup n'ayant jamais eu la possibilité d'obtenir des informations précises et fiables sur ces sujets. C'est souvent à travers leurs ami·es, leur famille, les médias et les plateformes sociales que les gens obtiennent des informations, et il arrive que des personnes bien intentionnées diffusent à leur insu des informations inexactes.

La mésinformation n'est pas toujours accidentelle, et certaines personnes diffusent intentionnellement des informations fausses ou trompeuses pour rejeter la faute sur un groupe particulier.

Comprendre ce que signifient les termes confusion, mésinformation et désinformation peut donc faciliter les conversations.

Confusion : Manque de compréhension ou d'information, en particulier lorsqu'on possède des croyances sur un sujet particulier. Exemple : « Je ne comprends pas pourquoi certaines personnes utilisent les pronoms ils/elles. Ces pronoms sont au pluriel, n'est-ce pas ? »

Mésinformation : Informations fausses ou trompeuses communiquées sans vouloir tromper, souvent à la suite d'un malentendu ou de sources non fiables. Exemple : Un enseignant affirme que les identités non binaires sont nouvelles, sans savoir qu'elles existent dans toutes les cultures, et ce depuis des siècles.

Désinformation : Fausses informations diffusées de façon intentionnelle pour manipuler ce que pensent les gens, susciter des émotions ou diviser. Exemple : Un message publié sur un réseau social prétend à tort que des enseignant·es autorisent les enfants s'identifiant comme des animaux à utiliser à des bacs à litière à l'école. Cette idée fausse a été démentie à de nombreuses reprises.

Pourquoi est-ce important?

En comprenant ce que signifient les termes confusion, mésinformation et désinformation, il est possible de réagir de manière adaptée. En favorisant des conversations ouvertes et éclairées, nous pouvons faire en sorte que les discussions portant sur l'orientation sexuelle ainsi que sur l'identité et l'expression de genre soient fondées sur des faits et non sur la peur.

4. LANGUE/TERMINOLOGIE

« Je sais que définir un mot peut susciter des controverses et entraîner des désaccords, mais cela ne me pose aucun problème. Je préfère débattre du sens de mots importants plutôt que de ne pas en discuter du tout. Afin de pouvoir comprendre certaines choses et en prendre conscience, il faut une compréhension et un langage communs, ce qui est essentiel pour une vie sans réserve.

-Brené Brown, The Gifts of Imperfection

2ELGBTQIA+ : Signifie bispirituel·le, lesbien·ne, gay·ie, bisexuel·le, transgenre, queer, intersexuel·le, asexuel·le, et autres groupes sexuels. Ce sigle représente un large éventail de sexualités et d'identités de genre et sert à défendre les intérêts des personnes en question ainsi qu'à désigner des communautés spécifiques.

OSIEGCS : Signifie orientation sexuelle, identité et expression de genre et caractéristiques sexuelles. Il s'agit d'un terme plus général qui s'applique à tout le monde, car chaque personne possède une orientation sexuelle, une identité de genre et une façon de s'exprimer, et des caractéristiques sexuelles, que nous y pensions activement ou non.

Bispirituel·le : Terme autochtone englobant diverses identités de genre et sexuelles, reflétant l'interdépendance entre communauté et spiritualité. Certains préfèrent ce terme à LGBTQ+, car il englobe un large éventail d'identités au-delà des étiquettes issues de la culture occidentale.

Identité de genre : Perception qu'une personne a de son genre, qui peut être différent du sexe assigné à la naissance.

Expression de genre : Façon dont une personne exprime son identité de genre, par exemple par des vêtements, une coupe de cheveux, etc.

Orientation sexuelle : Attirance sexuelle / désir d'un·e individu·e envers les hommes, les femmes ou les deux, ou absence d'attirance.

Orientation romantique : Attirance émotionnelle / romantique d'un·e individu·e envers les hommes, les femmes ou les deux, ou absence d'attirance.

Transgenre : Terme générique désignant les personnes dont l'identité de genre diffère du sexe assigné à la naissance.

Cisgenre : Terme générique désignant les personnes dont l'identité de genre correspond au sexe qui leur a été assigné à la naissance.



Non binaire : Identité de genre ne correspondant pas à une compréhension binaire des genres traditionnels (soit homme ou femme).

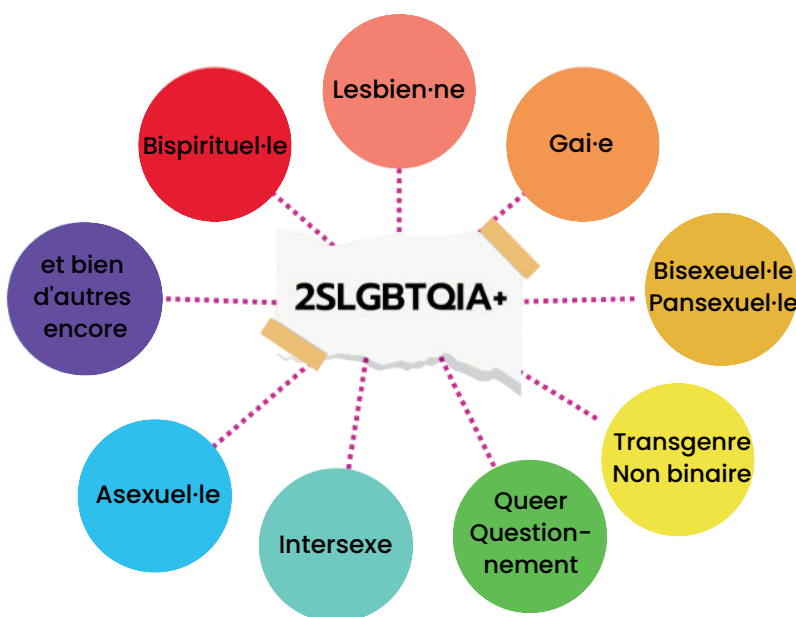
Pronom : Remplace un nom dans une phrase. Peut être lié à un genre binaire (il/lui ou elle), un autre genre (iel, zi/zir) ou aucun genre (ils/eux, zi/zir).

Allié·e/alliance : Soutien actif et défense des droits et de l'inclusion des membres d'une communauté vulnérable ou minoritaire (dans ce manuel, il s'agit principalement de la communauté 2ELGBTQIA+).

Queer : Terme générique désignant les minorités sexuelles et de genre, c'est-à-dire les personnes qui ne sont ni hétérosexuelles ni cisgenres. Terme utilisé par les personnes ne souhaitant pas définir leur identité de façon plus précise ou souhaitant utiliser un mot qui englobe tous les groupes LGBT et pas seulement un groupe unique, comme les lesbien·nes ou les transgenres. En raison de son utilisation traditionnelle comme terme péjoratif, les membres de la communauté ne sont pas toutes à l'aise avec le mot queer. Il est donc important de ne pas désigner ou étiqueter une personne à l'aide de ce mot, sauf si iel l'utilise iel-même pour s'identifier. Pour savoir quel terme utiliser pour une personne en particulier, il suffit d'écouter la façon dont iel parle d'iel-même.

En questionnement : Personne incertaine de son orientation sexuelle ou de son genre ou qui explore différentes identités.

Cette liste de définitions sert de guide de référence rapide afin de mieux comprendre les différentes orientations sexuelles ainsi que les identités et expressions de genre pour faciliter les conversations sur la façon de devenir un·e allié·e de la communauté 2ELGBTQIA+. En se familiarisant avec ces termes, les allié·es peuvent créer un environnement plus inclusif et plus solidaire où les personnes 2ELGBTQIA+ se sentent respectées et incluses.



Encore plus de termes:
<https://egale.ca/fr/awareness/lexique-et-definitions/>

5. CRÉER UN ESPACE DE COURAGE ET AVOIR DES CONVERSATIONS DIFFICILES

Pour faciliter la compréhension, l'évolution et l'inclusion, il est nécessaire d'avoir des conversations difficiles. En raison de croyances personnelles ou de facteurs culturels, ou simplement par crainte de dire les mauvaises choses, discuter de sujets liés aux identités 2ELGBTQIA+ peut susciter de vives émotions. Cette partie du guide offre donc des conseils pour avoir des conversations avec empathie, respect et ouverture d'esprit.

Il est normal d'être parfois mal à l'aise.

Créer un espace de courage n'est pas seulement une question de sécurité : ce type d'espace favorise les conversations ouvertes, honnêtes et parfois difficiles qui permettent de remettre en question des préjugés, de mieux comprendre les choses et d'évoluer. Contrairement aux « espaces sûrs » traditionnels, qui visent principalement à protéger, créer un espace de courage reconnaît qu'apprendre et progresser nécessite de l'inconfort, de la vulnérabilité et la volonté d'avoir des discussions difficiles.

Dans un espace de courage, chacun est invité à donner son point de vue, même si celui-ci diffère ou met mal à l'aise. Cela ne signifie cependant pas qu'un point de vue, quel qu'il soit, est exempt de toute critique. Afin d'avoir une conversation constructive et porteuse, il faut à la fois pouvoir parler et écouter, questionner et être questionné, remettre en question et être remis en question.



En favorisant la création d'espaces de courage, nous créons des environnements propices à l'apprentissage, à l'introspection et au changement. Ces espaces favorisent non seulement la tolérance, mais aussi une véritable compréhension et une véritable alliance. Ils permettent de renforcer nos relations avec notre propre famille et nos ami·es et au sein de la société en général.

Comment gérer des conversations et des émotions difficiles : Stratégies Principales

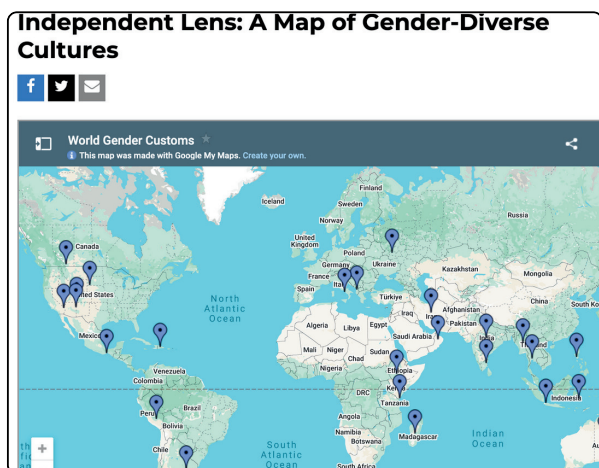
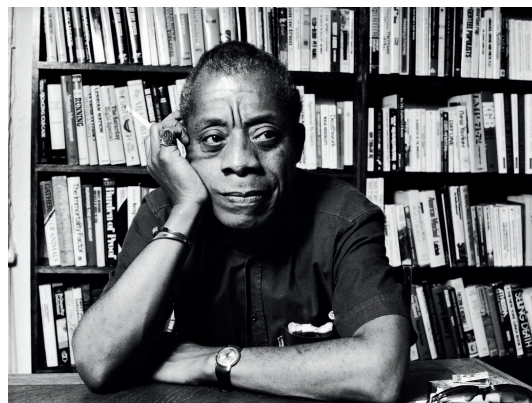
- Préparez-vous.
 - Avant d'avoir une conversation, réfléchissez à vos propres préjugés et émotions.
 - Réfléchissez aux buts de la discussion : qu'espérez-vous accomplir?
- Créez un espace de courage.
 - Dans un espace de courage, chacun·e se sent respecté·e et compris·e.
 - Encouragez le dialogue honnête, même lorsque les conversations sont difficiles.
- Écoutez de façon active.
 - Écoutez pour comprendre, et pas seulement pour répondre.
 - Montrez par votre langage corporel que vous comprenez ce que dit la personne.
- Répondez avec empathie.
 - Avant d'aborder des préoccupations ou de corriger de fausses informations, validez les informations de la personne.
 - Exemple : « Je sais que c'est difficile pour vous. Il est normal d'avoir des questions. »
- Gérez les réactions émotionnelles.
 - Si la conversation devient pénible, prenez une grande respiration.
 - Faites une pause puis reprenez la discussion plus tard si cela est nécessaire.
- Recherchez un terrain d'entente.
 - Mettez l'accent sur des valeurs communes, comme l'amour, le respect et les liens familiaux.
 - Encouragez l'apprentissage continu.
 - Proposez à la personne des ressources pour qu'elle puisse continuer à s'éduquer.

**Pendant le processus, soyez patient·e
avec vous-même et avec les autres.**

6. LES PERSONNES 2ELGBTQIA+ DANS L'HISTOIRE, ET LE GENRE À TRAVERS LES CULTURES

La diversité des genres et des orientations sexuelles existe depuis toujours, et ce dans chaque culture. Comprendre cet aspect peut aider à remettre en question l'idée selon laquelle les identités 2ELGBTQIA+ sont des concepts nouveaux ou « occidentaux ».

- **Identités bispirituelles autochtones** : En Amérique du Nord, dans de nombreuses cultures autochtones, les personnes bispirituelles occupent des rôles particuliers.
- **Communautés Hijra en Asie du Sud** : Reconnues comme troisième genre dans des pays comme l'Inde, le Pakistan et le Bangladesh.
- **Muxe au Mexique** : Identité reconnue dans la culture zapotèque, qui est antérieure à la colonisation.
- **Personnages LGBTQ+ dans l'histoire** : Des personnalités comme Marsha P. Johnson, James Baldwin et Karl Heinrich Ulrichs ont contribué de manière significative aux droits et à la visibilité des personnes LGBTQ+.



Ces histoires montrent que les identités 2ELGBTQIA+ ont toujours fait partie de la diversité humaine. Cliquez sur le lien ci-dessous pour découvrir la diversité des genres dans des cultures du monde

<https://www.thirteen.org/program-content/independent-lens-a-map-of-gender-diverse-cultures/>

7. ALLIANCE SANS FRONTIÈRES

En fin de compte, nous avons plus de choses en commun que de différences. Nous voulons que les membres de notre famille, nos ami·es et nos communautés s'épanouissent; cela signifie donc devenir une personne alliée pour ceux qui nous entourent. Devenir un·e allié·e, c'est agir. Être allié·e signifie soutenir les personnes 2ELGBTQIA+ de manière véritable, même lorsque cela est difficile en raison de facteurs culturels ou personnels.

Voici quelques éléments clés :

- Informez-vous sur les questions et la terminologie 2ELGBTQIA+.
- Lutte contre la discrimination, où que ce soit.
- Respectez et utilisez les bons noms et les bons pronoms.
- Soyez conscient·e qu'apprendre est un processus qui dure toute la vie.
- Défendez les droits des personnes 2ELGBTQIA+, même quand c'est difficile.

N'oubliez pas que les outils les plus utiles et les conseils les plus judicieux relèvent souvent de nos règles de base (kindergarden rules), et que ce qu'il faut faire, c'est écouter, remettre en question nos stéréotypes et agir afin que chaque personne puisse véritablement s'épanouir, où que ce soit; c'est d'ailleurs ce que nous voulons toutes pour nous-mêmes, pour notre famille et pour nos ami·es.



8. FOIRES AUX QUESTIONS (FAQ)

Bienvenue dans les FAQ du guide à l'intention des travailleuses de l'établissement intitulé « Devenir des allié·e·s ». Ces FAQ répondent à des questions qui sont fréquemment posées et offrent des conseils sur la façon de mener des conversations et de gérer des situations pouvant survenir lorsque vous aidez des familles de nouveaux arrivant·es. Que vous ayez du mal à comprendre des concepts complexes ou à gérer des sujets sensibles, ou que vous vouliez savoir comment aider des enfants 2ELGBTQIA+, ces FAQ contiennent des informations pratiques et des solutions concrètes.

Le but est d'apporter de la clarté et d'être plus confiant·e lors de certaines conversations. N'oubliez pas que chaque situation est unique et que devenir une personne alliée est un processus d'apprentissage continu. Les réponses fournies ici vous aideront à aborder votre travail en étant sensible aux différences culturelles, en faisant preuve d'empathie et avec un profond engagement envers l'inclusion.

Avant de commencer, il est important d'avoir le bon état d'esprit pour pouvoir s'engager dans des conversations difficiles. Afin que vous puissiez faire preuve de compassion, d'ouverture d'esprit et d'écoute, le questionnaire suivant vous aidera à réfléchir à votre façon de procéder avant chaque conversation. Il s'agit d'un outil simple, mais très efficace, pour vous guider à travers les moments où la sensibilité, la patience et la compréhension sont essentielles.

Questions à se poser avant une conversation difficile :

Avant d'avoir une conversation pouvant susciter de fortes émotions ou portant sur des sujets sensibles, prenez quelques instants pour réfléchir aux questions suivantes :

☐ **Est-ce que j'aborde cette conversation avec compassion et ouverture d'esprit?**

Êtes-vous prêt·e à entendre différents points de vue, sans juger?

☐ **Est-ce que j'écoute activement pour comprendre, ou pour simplement répondre?**

Écoutez-vous véritablement ce que dit l'autre personne, ou est-ce que vous vous préparez simplement à répondre?

☐ **Est-ce que je trouve un terrain d'entente et des valeurs communes?**

Pouvez-vous trouver des terrains d'entente pour établir un rapport et faciliter la compréhension?

☐ **Est-ce que je réponds avec empathie et respect, même si je ne suis pas d'accord?**

Veillez-vous à faire preuve de respect et de compréhension dans vos réponses, même lorsque votre point de vue diverge?

☐ **Suis-je prêt·e à me trouver dans des situations inconfortables et à continuer d'apprendre?**

Êtes-vous prêt·e à accepter les moments d'inconfort pour évoluer en tant qu'allié·e, et à continuer d'apprendre?

Cette liste de questions permet de se préparer à aborder des conversations difficiles en faisant preuve de compréhension et d'empathie et dans la perspective d'évoluer. En prenant le temps de réfléchir à ces questions, vous vous préparez pour avoir des échanges plus porteurs et plus respectueux.

FAQ #1 - COMMENT PUIS-JE ÊTRE UN·E BON·NE ALLIÉ·E POUR LA COMMUNAUTÉ 2ELGBTQIA+ EN TANT QUE PERSONNE DE FOI?

En raison de ses croyances religieuses, une personne s'inquiète du soutien à apporter à une personne 2ELGBTQIA+. Comment pouvez-vous trouver avec elle des valeurs communes?

Les personnes de foi peuvent parfois ressentir un conflit entre leurs croyances et le soutien aux droits des personnes 2ELGBTQIA+, ce qui peut engendrer chez iels des difficultés sur la manière d'être des allié·es sans avoir l'impression de compromettre leur foi.

Être un·e allié·e et être une personne de foi ne s'excluent pas mutuellement. Nombreux sont les enseignements religieux qui mettent l'accent sur l'amour, la compassion et la justice, c'est-à-dire des valeurs nécessaires pour aider les personnes 2ELGBTQIA+. Être une personne alliée ne signifie pas abandonner sa foi; il s'agit plutôt de mettre en pratique les principes fondamentaux que sont la gentillesse, la bienveillance et la dignité de toutes. Il est important de se concentrer sur des valeurs communes, comme l'amour, le respect et la dignité, en étant conscient·e qu'il est normal de ne pas avoir toutes les réponses. Engager un dialogue, apprendre un langage inclusif et manifester son ouverture peut également créer un espace de compréhension.

Être un·e allié·e en tant que personne de foi

Écoutez de façon active : Soyez ouvert·e à entendre les expériences des personnes 2ELGBTQIA+, sans juger.

Apprenez des chef·fes religieuses et des érudits : Recherchez des chef·fes religieuses et des théologien·nes qui prônent l'inclusion.

Exprimez-vous contre le langage et les pratiques préjudiciables : Remettez en question les discours discriminatoires, selon les valeurs de votre foi.

Soutenez les espaces inclusifs : Faites en sorte que les espaces confessionnels accueillent tout le monde, peu importe l'identité de genre ou l'orientation sexuelle.

Engagez le dialogue : Encouragez les conversations sur la foi et l'inclusion, en mettant l'accent sur les points communs comme l'amour, la gentillesse et le respect.

« En tant que femme musulmane immigrée et queer de couleur, je ne me sens pas exister, parfois même au sein de la communauté queer. Il n'y a pas beaucoup de personnes comme moi qui sont visibles. Mais... Allah ne m'a jamais abandonnée. Je n'ai jamais abandonné Allah. Dans ma vie de tous les jours, je garde Allah près de mon cœur. Il me guide, et c'est ma relation avec l'Islam : Allah me guide dans ma vie de tous les jours. »

-Yunique



« Je ne me serais jamais affirmé en tant qu'homme gay sans mon Église. Je ne sortirais pas dans la rue maquillée et travestie sans ma foi et sans Jésus. [...] La sexualité et la spiritualité sont très liées. Je crois en Dieu. Je crois que Jésus m'aime parce que je suis gay, et non en dépit de ma sexualité. »

-Jay

Découvrez d'autres expériences de personnes de foi 2ELGBTQIA+ :

<https://egale.ca/wp-content/uploads/2022/02/Faith-and-2SLGBTQI-Youth-Proud-2SLGBTQI-People-of-Faith.pdf>

Questions à se poser avant une conversation difficile

- ☐ Est-ce que j'aborde cette conversation avec compassion et ouverture d'esprit?
- ☐ Est-ce que j'écoute activement pour comprendre, ou simplement pour répondre?
- ☐ Est-ce que je trouve un terrain d'entente et des valeurs communes?
- ☐ Est-ce que je réponds avec empathie et respect, même si je ne suis pas d'accord?
- ☐ Suis-je prêt·e à me trouver dans des situations inconfortables et à continuer d'apprendre?

Réflexion

Comment pouvez-vous concilier vos croyances avec votre souhait de soutenir les personnes 2ELGBTQIA+, et où pouvez-vous trouver un terrain d'entente?

FAQ #2 - COMMENT PUIS-JE ÊTRE UNE BONNE PERSONNE ALLIÉE SI JE NE CONNAIS PAS LES BONS MOTS?

Une personne qui ne connaît pas les bons mots pour parler d'identité de genre ou d'identité sexuelle ne sait pas quoi dire à son enfant. Que pouvez-vous lui dire pour lui faire comprendre que c'est l'intention qui compte?

Beaucoup de personnes nouvelles arrivantes craignent de ne pas utiliser les bons mots et de faire des erreurs. Comprendre ce que signifient certains mots peut également être un obstacle; cependant, il est important de garder à l'esprit qu'il s'agit d'un apprentissage, et ce pour tout le monde.

Bonnes nouvelles cependant! **Pour être un·e bon·ne allié·e, vous n'avez pas besoin de tout savoir.** Ce qui est important, c'est de vouloir apprendre et d'être prêt à poser des questions, dans le respect d'autrui. Il est normal de faire des erreurs, à condition de vouloir écouter et adapter son langage. Un·e bon·e allié·e utilise un langage inclusif pour que chacun·e se sente apprécié; iel recherche des ressources, des formations et des occasions d'apprendre.

On ne peut pas savoir ce qu'on ne sait pas, mais on peut toujours apprendre.

Quand on comprend mieux les choses, on agit mieux.

Questions à se poser avant une conversation difficile

- ☐ Est-ce que j'aborde cette conversation avec compassion et ouverture d'esprit?
- ☐ Est-ce que j'écoute activement pour comprendre, ou simplement pour répondre?
- ☐ Est-ce que je trouve un terrain d'entente et des valeurs communes?
- ☐ Est-ce que je réponds avec empathie et respect, même si je ne suis pas d'accord?
- ☐ Suis-je prêt·e à me trouver dans des situations inconfortables et à continuer d'apprendre?

Réflexion

Comment pouvez-vous concilier vos croyances avec votre souhait de soutenir les personnes 2ELGBTQIA+, et où pouvez-vous trouver un terrain d'entente?



FAQ #3 - MON ENFANT SE QUESTIONNE SUR SON GENRE. EST-CE QUE MES CRAINTES SONT NORMALES?

Un parent confie s'inquiéter ou se sentir dépassé parce que son enfant se questionne sur son genre. Comment pouvez-vous l'aider à surmonter ses craintes et à soutenir son enfant?

Dans ce type de situation, il arrive souvent que les parents ne comprennent pas la situation ou craignent que leur enfant soit rejeté. Ces émotions sont naturelles, mais il faut en parler avec empathie.

Il est normal d'avoir peur : vos émotions sont légitimes. Il est important cependant de créer un environnement favorable pour votre enfant. Pour vous aider à apaiser vos craintes, demandez conseil à des experts et faites-vous aider par des groupes de soutien. Afin qu'il puisse avancer avec confiance, votre enfant a besoin que vous l'aimiez et que vous l'acceptiez. Il n'est pas nécessaire d'avoir toutes les réponses, mais il est essentiel que vous soyez à l'écoute de votre enfant et que vous l'appuyiez.

Vous-même, vous êtes-vous senti·e parfois incompris·e par vos parents ou par d'autres personnes lorsque vous étiez jeune? Ne pas voir les choses du même œil que son enfant, ou être exposé·e à de nouvelles façons de penser, est une expérience que connaît chaque génération. Malgré l'inconnu, ce que vous vivez avec votre enfant est l'occasion de renforcer votre relation par la compréhension et l'acceptation.

Questions à se poser avant une conversation difficile

- ☐ Est-ce que j'aborde cette conversation avec compassion et ouverture d'esprit?
- ☐ Est-ce que j'écoute activement pour comprendre, ou simplement pour répondre?
- ☐ Est-ce que je trouve un terrain d'entente et des valeurs communes?
- ☐ Est-ce que je réponds avec empathie et respect, même si je ne suis pas d'accord?
- ☐ Suis-je prêt·e à me trouver dans des situations inconfortables et à continuer d'apprendre?

Réflexion

Comment pouvez-vous concilier vos croyances avec votre souhait de soutenir les personnes 2ELGBTQIA+, et où pouvez-vous trouver un terrain d'entente?

FAQ #4 - JE NE SAIS PAS COMMENT PARLER À MON ENFANT DE SON IDENTITÉ, PARCE QUE JE NE COMPRENDS PAS. CE QUE JE RESSENS EST-IL NORMAL?

Un parent ne sait pas comment parler à son enfant de l'identité de cet·te dernier·ère parce qu'iel ne comprend pas cette identité. Que pouvez-vous dire au parent pour qu'iel parle à son enfant avec un cœur ouvert, même s'iel n'a pas toutes les réponses?

Il arrive que des parents ne comprennent pas l'identité de leur enfant, surtout si cette identité remet en question leurs propres points de vue. Dans une telle situation, il est normal de ne pas savoir comment parler à son enfant.

Il est également normal de ne pas totalement comprendre la situation. Ce qui est important cependant, c'est de montrer à votre enfant que vous souhaitez apprendre, en faisant preuve de curiosité et en étant disposé·e à écouter sans juger. Il est essentiel que votre enfant sente qu'iel peut s'exprimer sans être rejeté·e. Il est également important d'être patient·e avec votre enfant et avec vous-même.



Questions à se poser avant une conversation difficile

- ☐ Est-ce que j'aborde cette conversation avec compassion et ouverture d'esprit?
- ☐ Est-ce que j'écoute activement pour comprendre, ou simplement pour répondre?
- ☐ Est-ce que je trouve un terrain d'entente et des valeurs communes?
- ☐ Est-ce que je réponds avec empathie et respect, même si je ne suis pas d'accord?
- ☐ Suis-je prêt·e à me trouver dans des situations inconfortables et à continuer d'apprendre?

Réflexion

Comment pouvez-vous concilier vos croyances avec votre souhait de soutenir les personnes 2ELGBTQIA+, et où pouvez-vous trouver un terrain d'entente?

FAQ #5 - MA FAMILLE VIENT D'UN PAYS OÙ LES GENS N'ACCEPTENT PAS LES IDENTITÉS 2ELGBTQIA+. COMMENT PUIS-JE L'AIDER À COMPRENDRE ET À ACCEPTER LA SITUATION?

Une personne vient d'un pays où les identités 2ELGBTQIA+ ne sont pas acceptées. Iel veut soutenir son enfant, mais iel est tiraillé·e. Quels conseils pouvez-vous lui donner pour qu'iel puisse parler à sa famille avec précaution tout en permettant à cette dernière de comprendre la situation pour l'accepter?

Pour des raisons culturelles empêchant d'accepter la diversité des genres et les orientations sexuelles, de nombreux nouveleaux arrivant·es ont du mal à soutenir les personnes 2ELGBTQIA+, et ces tensions peuvent créer des conflits au sein des familles.

Il est donc important d'aider ces personnes à comprendre les choses en restant conscient des obstacles culturels et psychologiques. Il est important de mettre l'accent sur des valeurs ainsi que sur le droit de chaque personne à exister, ainsi que de créer un environnement propice au dialogue. Encouragez votre famille à discuter avec ouverture de cœur et d'esprit, et aidez-la à comprendre qu'accepter ne signifie pas forcément être d'accord, mais faire preuve de respect et de bienveillance. Afin de mieux comprendre la situation, votre famille peut également discuter avec des expert·es ou des personnes considérées comme des modèles.

Il peut être de plus très utile de vous informer au sujet d'organisations ou de personnes d'influence qui, dans votre culture ou communauté d'origine, soutiennent les personnes 2ELGBTQIA+. Rappeler que les personnes queer et trans existent dans toutes les cultures et communautés peut contribuer à renforcer les liens et à mieux accepter les gens.

Questions à se poser avant une conversation difficile

- ☐ Est-ce que j'aborde cette conversation avec compassion et ouverture d'esprit?
- ☐ Est-ce que j'écoute activement pour comprendre, ou simplement pour répondre?
- ☐ Est-ce que je trouve un terrain d'entente et des valeurs communes?
- ☐ Est-ce que je réponds avec empathie et respect, même si je ne suis pas d'accord?
- ☐ Suis-je prêt·e à me trouver dans des situations inconfortables et à continuer d'apprendre?

Réflexion

Comment pouvez-vous concilier vos croyances avec votre souhait de soutenir les personnes 2ELGBTQIA+, et où pouvez-vous trouver un terrain d'entente?

9. PROCHAINES ÉTAPES ET ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS

Étant donné que soutenir les personnes 2ELGBTQIA+ est un cheminement, nous vous conseillons de vous fixer des objectifs personnels pour continuer à apprendre et pouvoir soutenir cette communauté.

- Que pouvez-vous faire aujourd'hui pour devenir une meilleure alliée?



- Que pouvez-vous faire au cours de la prochaine année pour devenir une meilleure alliée?



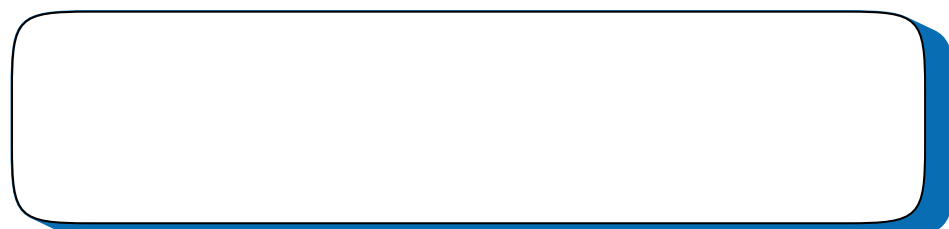
- Comment pouvez-vous faciliter l'inclusion des personnes 2ELGBTQIA+ là où vous vivez?



- Pour devenir une alliée, y a-t-il un sujet ou une façon d'agir que vous connaissez bien?



- Pour quel sujet ou façon d'agir avez-vous besoin d'aide afin de devenir une meilleure alliée?



10. COORDONNÉES

CHROMA NB:

Demandes de renseignements :

Query@chromanb.ca

Éducation et Ressources :

Education@chromanb.ca

Chroma NB PO Box 203 Saint John, New Brunswick E2L 3X8

ALTER ACADIE NB:

Demandes de renseignements:

direction@alteracadienb.ca

Éducation et Ressources :

communication@alteracadienb.ca

CMNB:

Demandes de renseignements et de Ressources :

info@nbmc-cmnbc.ca

HELLO GENDER:

Demandes de renseignements :

pjay@hellogender.ca

11. SOURCES ET APPRENTISSAGE COMPLÉMENTAIRE

LIVRES

- **A Pocket Guide to Pronouns, Sydney Brouillard-Coyle**

Guide concis et facile à comprendre sur l'importance des pronoms pour l'identité de genre et l'inclusivité.

- **A Quick & Easy Guide to Queer & Trans Identities, Mady G., Jules Zuckerberg**

Ce guide illustré offre un aperçu des identités queer et trans pour aider à développer de l'empathie et à mieux les comprendre.

- **A Quick & Easy Guide to They/Them Pronouns, Archie Bongiovanni, Tristan Jimerson**

Guide simple pour comprendre et utiliser les pronoms ils/elles, avec conseils et idées pratiques.

- **The Gifts of Imperfection, Brené Brown**

Comment accepter d'être vulnérable et imparfait pour créer des espaces inclusifs et de courage.

- **Beyond Pronouns, Tammy Plunkett**

Complexités liées au genre et aux pronoms, allant au-delà des conceptions conventionnelles pour favoriser l'acceptation et l'authenticité.

- **Beyond the Gender Binary, Alok Vaid-Menon**

Exploration du genre au-delà de la conception binaire traditionnelle des choses, avec points de vue sur des expériences et les identités non binaires.

- **Doing and Being Your Best, Pamela Espeland, Elizabeth Verdick**

Guide pour s'épanouir dans sa propre identité ainsi que créer des espaces où chacun se sent vu et soutenu.

- **Everyone Matters, Pat Thomas**

Histoire portant sur l'importance de l'empathie et du respect; excellente ressource pour les alliés·es.

- **I'm New Here, Anne Sibley O'Brien**

Livre pour enfants présentant l'expérience d'immigrant·es et de personnes nouvelles arrivant·es pour mieux comprendre ce que vivent ces personnes et favoriser l'inclusivité.

- **IntersectionAllies, Chelsea Johnson, Carolyn Choi, LaToya Council**

Guide pour comprendre l'intersectionnalité, expliquant la manière dont divers aspects de l'identité d'une personne s'entrecoupent et conditionnent les expériences.

- **Jacob's New Dress, Sarah Hoffman, Ian Hoffman**

Histoire illustrant l'importance de permettre aux enfants de s'exprimer de manière authentique, peu importe les normes sociétales liées au genre.

- **Racism and Intolerance, Louise Spilsbury**

Exploration approfondie du racisme, de ses effets sur les personnes et la société, et de la manière de lutter contre l'intolérance au quotidien.

- **Red, Michael Hall**

Livre pour enfants racontant l'histoire d'un crayon appelé « rouge » qui ne correspond pas à ce que la société attend de lui. Message puissant sur l'identité et l'expression de soi.

11. SOURCES (SUITE)

- **Skin Again, Bell Hooks**

Magnifique exploration de ce qu'est l'identité, montrant que nous sommes bien plus que de simples apparences.

- **Speak Up and Get Along!, Scott Cooper**

Ressource montrant aux enfants comment se défendre soi-même et défendre les autres; comment favoriser l'empathie et le respect dans les relations.

- **The Conscious Parent's Guide to Gender Identity, Darlene Tando**

Guide pour aider les parents à mieux comprendre l'identité de genre de leurs enfants afin de les aider et de les aimer dans un monde pouvant être difficile.

- **The Gender Identity Workbook for Kids, Kelly Storck**

Guide interactif amusant permettant aux enfants d'explorer leur identité de genre et les mots correspondants.

- **The Gender Quest Workbook, Rylan Jay Testa, Deborah Coolhart, Jayme Peta**

Guide conçu pour les adolescents qui explorent leur identité de genre, avec conseils, activités et ressources.

- **The Reflective Workbook for Parents and Families of Transgender and Non-Binary Children, D. M. Maynard**

Guide pratique pour aider les familles à mieux comprendre et à soutenir les enfants transgenres et non binaires.

- **Trans Allyship Workbook, Davey Shlasko**

Guide pour aider les alliés·es à mieux soutenir les personnes transgenres et non binaires au quotidien.

- **Understanding Sexual Identity, Janice E. Rench**

Guide détaillé pour comprendre l'identité de genre et les orientations sexuelles, mettant l'accent sur la manière dont une personne peut explorer et définir son identité et son orientation.

- **We Make It Better, Eric Rosswood, Kathleen Archambeau**

Livre offrant un monde où la diversité des genres est célébrée et où chaque personne peut être iel-même.

11. SOURCES (SUITE)

SITES WEB

- **CFQO**

Organisme franco-ontarien qui soutient les communautés 2ELGBTQIA+ à travers la formation, la sensibilisation et la création d'espaces inclusifs en français.

- **FrancoQueer**

Principal organisme 2ELGBTQIA+ francophone en Ontario, offrant des services d'accueil, de soutien et de plaidoyer pour les personnes issues de la diversité sexuelle et de genre.

- **Réseau Enchanté**

Un réseau national francophone qui rassemble les organismes 2ELGBTQIA+ du Canada pour favoriser la collaboration, le partage de ressources et la visibilité des communautés.

- **Alter Acadie NB**

Collectif basé au Nouveau-Brunswick dédié à la justice sociale et à la création d'espaces sécuritaires et affirmatifs pour les personnes queer et trans en Acadie.

- **Hello Gender**

Organisme bilingue qui soutient les familles d'enfants trans et non binaires en offrant des programmes et des ressources pour aider les parents à mieux comprendre, accompagner et célébrer leurs enfants.

- **Gender Creative Kids**

Organisme canadien qui soutient les enfants trans, non binaires et créatifs dans le genre ainsi que leurs familles, en offrant des ressources éducatives, des outils pédagogiques (comme la marionnette Sam) et des programmes de sensibilisation pour favoriser l'inclusion dès le jeune âge.

- **From Safe Spaces to Brave Spaces**

Explore le concept des espaces de courage pour favoriser un dialogue honnête et l'épanouissement personnel.

- **The 6 Pillars of Brave Space**

Explique la manière de créer des espaces de courage.

- **Creating Space Toolkit (No Hate in the Hammer)**

Stratégies pour créer des espaces inclusifs dans divers contextes communautaires.

- **ERIC - Understanding the Role of Diversity in Education**

Importance de la diversité dans les milieux éducatifs; manière d'intégrer des pratiques inclusives.

- **Building a Call-In Culture: Speaking Up Without Tearing Down**

Comment avoir des conversations favorisant l'épanouissement sans aliéner qui que ce soit et permettant de créer une culture participative.

- **Independent Lens: A Map of Gender-Diverse Cultures**

Documentaire explorant la diversité de genre dans diverses cultures pour mieux comprendre les identités non binaires.

- **Egale Canada - Resources**

Ensemble de ressources sur l'inclusion et les droits des personnes 2ELGBTQIA+.

- **Libre d'être moi-même – Terminologie 2SLGBTQI (gouvernement du Canada)**

Termes liés aux identités et aux problèmes des personnes 2ELGBTQIA+ comme vecteur de compréhension et d'inclusion sociale.

- **Reframing Sexuality & Gender Rights (Open Global Rights)**

Évolution de la terminologie relative à l'orientation sexuelle et à l'identité de genre; cadres des droits de la personne pour les personnes 2ELGBTQIA+.

12. LIGNES D'AIDE

- **Jeunesse, J'Écoute:**

- Téléphone : 1-800-668-6868 (sans frais)
- Texto : CONNECT to 686868
- Website : [Kids Help Phone](#)

- **Ligne Jeunesse LGBTQ**

- Téléphone : 1-800-268-9688
- Textos : 647-694-4275

Trans Lifeline

- Téléphone: 1-877-330-6366
- Site web : [Trans Lifeline](#)

Espoir pour le mieux-être (24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour tous les Autochtones du Canada)

- Téléphone : 1-855-242-3310 (sans frais)
- Clavardage : [Espoir pour le mieux être](#)
- Écoute téléphonique disponible en :
 - Cri
 - Ojibwé (Anishinaabemowin)
 - Inuktitut

9-8-8: Ligne d'aide en cas de crise de suicide

- Téléphone ou texto : 9-8-8 (24/7)
- En français et en anglais. Parlez à un professionnel qualifié pour obtenir de l'aide en lien avec la santé mentale ou en cas de crise.

Violence Sexuelle Nouveau-Brunswick

- Téléphone : (506) 454-0437